

Taruterapiaryhmä aikuisille

Satujen saari

Sadut itsetuntemuksen ja voimaantumisen välineinä

Ke 5.8., to 6.8., ke 12.8, to 13.8.2020 klo 16.30–19.30

Mustasaaren toimintakeskuksessa
Seurasaaren selällä Helsingin edustalla

Voisiko elämän tiivistää satuun?

Mikä on lempisatuhahmosi?

Inhottaako tai vihastuttaako joku satuhahmo sinua?

Millaisella saarella satuhahmosi mielessäsi
seikkailevat?

Jaatko mielelläsi ajatuksiasi ja kokemuksiasi
samanhenkisten ihmisten kanssa?

Tule seikkailemaan mielesi saarelle satujen lukemisen, niiden pohjalta kirjoittamisen ja tästä viriävien keskustelujen innoittamana.

Satuja ei tarvitse tuntea ennakolta eikä olla taitava kirjoittaja. Kokeilunhalu ja leikkimielinen uteliaisuus riittävät. Punakynää ei käytetä. Kirjoittajat houkutellessaan kirjoittamaan pienten kirjoitusharjoitusten avulla.

Taruterapia on kirjallisuusterapian muoto, jossa satuja ja tarinoita käytetään terapeuttisina välineinä itsetuntemuksen kehittämisessä, vaikeiden kokemusten työstämisessä ja voimavarojen lisäämisessä.

Kirjoitamme ja jaamme ajatuksia hyvän sään suosiessa paljon ulkona. Käytössämme on myös sisätila. Mukaan avointa mieltä, omat kirjoitusvälineet ja retkialusta tai vastaava. Jo aiemmin vastaavassa ryhmässä mukana olleet huomioidaan uusilla satuvalinnoilla eli aiempaa matkaa omaa itseä voi tulla jatkamaan.

Ohjaajana psykoterapeutti, kirjallisuusterapeutti **Silja Mäki**

Hinta 180 e (sis. alv.) **Ilmoittautuminen 28.7.2020** mennessä silja.maki@saunalahti.fi tai 050 313 1027
www.terapiasiljamaki.fi Lisätietoja www.kirjallisuusterapia.net, www.mustasaarentoimintakeskus.fi

Mustasaareen pääsee lautalla Taivallahden laiturista arkinen klo 16.00. Meno-paluu-lipun hinta 4 e. Matka kestää 15 minuuttia. Saarella on kahvila.